Урок №67

Контрольні завдання.

1. Які дистанції класифікуються як довгі?

а) 1500м

б) 2000м

в) 42.150м

г) 10 000м

д) 3000м

2. Що таке швидкість?

а) здатність людини швидко засвоювати нові рухи

б) здатність людини виконувати рух у найкоротший час

3. За допомогою якої вправи визначається швидкість?

а) біг на 30м з урахуванням часу

б) біг на 60м з урахуванням часу

в) біг на 100м з урахуванням часу

г) стрибки на скакалці з урахуванням часу

д) стрибок у довжину з місця

4. Початок бігу це:

а) розгін

б) прискорення

в) старт

5. Заключне прискорення під час про бігання дистанції

а) фінішування

б) закінчення

в) добігання

6. Які основні особливості техніки стартового розгону?

а) великий нахил тулуба вперед

б) поступове збільшення довжини й частоти кроків

в) перекат стопи з п’ятки на носок

7. Початок бігу це:

а) розгін

б) старт

в) прискорення

8. Які з наведених термінів означають способи стрибків у висоту?

а) «перекатом»

б) «переступанням»

в) «фосбері – флоп»

г) в «кроці»

д) «перекидний»

9. Назвіть основні складові елементи техніки стрибків?

а) повороти

б) розмахування

в) підготовка до відштовхування, приземлення

г) політ, відштовхування

10. Який з перерахованих елементів техніки приземлення після стрибка у довжину потребує най більшої уваги вчителя?

а) м’яке (пружне) присідання

б) приземлення на обидві ноги одночасно

в) паралельно постановка ступень

г) винесення рук уперед

11. Якої довжини повинен бути останній крок розбігу під час стрибка у довжину?

а) трохи коротший попереднього

б) трохи довший попереднього

в) такої ж довжини, як і попередній

12. В чому полягає головна відмінність бігу від ходьби?

а) під час бігу наявна фаза польоту

б) в швидкості пересування

в) в постановці стопи; під час бігу стопа ставиться на носок